



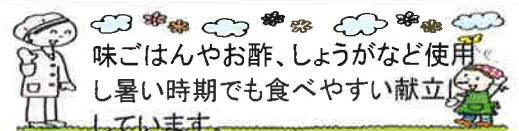
2020. 8月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 土	《 お弁当の日 》		
2 日			
3 月	麦ごはん えのきすまし汁 鮭香味焼き かぼちゃサラダ オレンジ	カルシウム ウエハース	リッツサンド 牛乳
4 火	わかめごはん 大根みそ汁 豚しょうが煮 小松菜のり和え グレープフルーツ	ぱりんこ	パインケーキ 牛乳
5 水	丸パン にらスープ 鶏オーロラ焼き ウィンナーサラダ パナナ	味しらべ	ツナマヨおむすび
6 木	ピピン丼 わかめスープ 春雨中華サラダ スイカ	カルシウム せんべい	野菜ポッキー 牛乳
7 金	麦ごはん もずくスープ 牛肉コロッケ 大根しらす和え オレンジ	マリー	ジャムサンド 牛乳
8 土	親子うどん きゅうりりんご酢の物 チーズ パイン缶	ポーロ	菓子
9 日			
10 月	《 祝日 》		
11 火	麦ごはん きのことスープ 豚肉ステーキソースがけ サラバサラダ パナナ	白い風船	ラスク 牛乳
12 水	雑穀ごはん オクラすまし汁 あじ南蛮漬け 白和え グレープフルーツ	ぱりんこ	トロピカルヨーグルト
13 木			
14 金	《 お弁当の日 》		
15 土			
16 日			
17 月	レーズンロールパン トマトスープ 鶏マーマレード焼き マカロニサラダ ーロゼリー	カルシウム せんべい	五平もち 牛乳
18 火	冷やし中華 レバーケチャップ煮 ポテトサラダ りんご 牛乳	マリー	塩昆布おむすび
★19 水	洋風ちらし寿司 かまぼこすまし汁 エビフライ フレンチサラダ スイカ	ぱりんこ	フルーツホットケーキ 牛乳
20 木	黒豆おこわ なすみそ汁 カレイ照り焼き きゅうり酢の物 パナナ	味しらべ	ココアサンド 牛乳
21 金	カレーライス ゆで卵 青菜おかか和え オレンジ	カルシウム ウエハース	りんごゼリー 牛乳
22 土	そぼろごはん うずら卵と野菜煮 チーズ りんご	ポーロ	菓子
23 日			
24 月	サンドイッチ ポークビーンズ キャベツコーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	マリー	アイスヨーグルト
25 火	ゆかりごはん わかめみそ汁 鶏塩こうじ焼き 人参きんぴら 金時豆煮 オレンジ	白い風船	チーズトースト 牛乳
26 水	麦ごはん コロコロスープ 揚げぎょうざ チンゲン菜ハム中華和え りんご	ぱりんこ	レーズン蒸しパン 牛乳
27 木	きなこごはん すき焼き風煮 大根ツナサラダ パナナ	カルシウム せんべい	あんトースト 牛乳
28 金	ミートソーススパゲッティ もやしスープ ひじきサラダ オレンジ	味しらべ	コーンおむすび
29 土	カレーピラフ オニオンスープ もやしごま和え グレープフルーツ	ポーロ	菓子
30 日			
31 月	鮭わかめごはん 魅みそ汁 手羽元甘酢煮 そうめんサラダ りんご	カルシウム ウエハース	ミニアメリカンドッグ 牛乳

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※3歳未満児の10時のおやつには、
スキムミルクがつかます。





8月 行事食
★19日(水) お誕生会

まだまだ暑い時期が続きますが、皆さん体調は崩していませんか？
子どもたちは、水分補給をしっかりとし元気に遊び、給食も残さず
たくさん食べています。この夏を乗り切るためにも、

【よく遊び、よく食べ、よく寝る】この3原則をしっかりと守りましょう☆三

★ 夏の献立のポイント ★

【夏野菜カレー】

・・・カレーの材料は、肉・じゃが芋・人参・玉ねぎが定番ですが、夏のカレーは
ナスやかぼちゃ、トマト、オクラなど夏野菜をたっぷりといれ栄養満点カレーに
してみましょう。普段野菜が苦手な子どももカレーの味で野菜の存在を気にせず
食べることができるでしょう☆三



【ねばねばで疲れ知らずに】

・・・ねばねば成分が胃の粘膜を保護し免疫強化の手助けをし、たんぱく質の
消化・吸収を助ける効果があります。また、ねばねばの成分中に含まれる食物繊維が
便秘解消にもつながります。保育園では、ねばねば丼として、納豆・おくら・きゅうりを
合わせ納豆のたれとめんつゆで味付けしたものをごはんのにのせて出しています。



【薬味で食べやすく】

・・・しょうがやしそ、ごま、梅干し、ごま油など風味がよいものを使うことで
食欲がないときもたべやすくなります。

メニュー紹介



🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 【ゆで豚ごまみそがけ】🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴

・豚肉(しゃぶしゃぶ用)

①豚肉は茹でる。

・中華スープ …大さじ4

②調味料を混ぜ合わせ、豚肉にかける。

・砂糖 …大さじ2

・みそ …大さじ2

★きゅうりやトマトなどを添えて冷しゃぶサラダにし

・すりごま …大さじ2

たんぱく質・ミネラル・ビタミンを補給し、

・ニンニク …お好みで

夏バテ解消メニューにいかがですか🍀